



Cocina Vegetariana



Teleformación



50 Horas



100%
Subvencionado

Aprende a cocinar platos veganos ricos, sabrosos y nutritivos y de una manera facil y sencilla.

En este **curso gratis de Cocina Vegetariana**, conocerás como tratar y utilizar frutas y verduras para crear nuevas recetas.

“Learn different, learn with us.”



Aplicar las distintas técnicas culinarias en elaboraciones y presentaciones de platos vegetarianos.



Contenidos (HOTR083PO):

1. INTRODUCCIÓN: DIETA VEGETARIANA

1.1. Historia de la dieta vegetariana

1.2. Conceptos generales de la nutrición

1.3. Productos dietéticos, sus orígenes, su elaboración, su valor nutritivo y donde se pueden conseguir.

1.4. Alimentos dentro del mundo vegetal que sustituyen a la carne

1.5. Equiparar la despensa con los productos claves para una alimentación vegetariana.

1.6. Organización de los menús semanales.

2. ALIMENTOS NATURALES ALTERNATIVOS

2.1. El Tofu 2.2. El Seitan 2.3. El Tempeh 2.4. Las Algas 2.5. Los Germinados

2.6. Los Cereales: Mijo, Quinoa, Trigo Sarraceno, etc 2.7. Las Harinas integrales

2.8. Las Legumbres 2.9. Las Semillas 2.10. Levadura de Cerveza, Germen de Trigo

2.11. Yogurts, Kefir 2.12. Los Aceites biológicos de primera presión

2.13. Los Pickles y fermentaciones como el Chucrut 2.14. Los Caldos Vegetales

2.15. Los Caldos Vegetales 2.16. La Soja y sus derivados

2.17. Siropes como sustitutos del azúcar

3. ELABORACIÓN DE PLATOS VEGETARIANOS

3.1. Distintos tipos de ensaladas con sus aderezos: mayonesas de semillas y frutos secos

3.2. Verduras y frutas como guarnición 3.3. Cremas vegetales, potajes y sopas

3.4. Patés vegetales 3.5. Galletas de semillas y hierbas

3.6. Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes elaborados con cereales y legumbres

3.7. Pasteles salados al horno 3.8. Masas de hojaldre rellenas

3.9. Verduras fritas rellenas 3.10. Puddings de verduras 3.11. Pasteles dulces

3.12. Flanes de frutas y algas 3.13. Bombones de frutos secos

3.14. Postres fáciles y rápidos de vaso 3.15. Cookies y galletas dulces

3.16. Frutas confitadas con cremas de frutos secos



Requisitos para realizar el Curso

El curso está 100% subvencionado (**gratuito**) para **trabajadores por cuenta propia (autónomos)** o **trabajadores por cuenta ajena** de los sectores:

- Hostelería, Agencias de viajes, Alquiler de vehículos con y sin conductor, Transporte de viajeros por carretera, Transporte aéreo, Empresas organizadoras del juego del Bingo, Elaboradores de productos cocinados para su venta a domicilio.

Tendrás preferencia en la inscripción del curso si cumples uno de estos requisitos: trabajadores/as a tiempo parcial y con contrato temporal, trabajadores/as autónomos, personal con baja cualificación, mujeres, personal con discapacidad, desempleados/as de larga duración (plazas limitadas), trabajadores/as afectados por un ERTE, trabajadores/as afectados por un ERE, trabajadores/as de Pymes, trabajadores/as jóvenes demandantes de empleo.

Este curso pertenece a la convocatoria de formación Nacional 2021.

Realizando con éxito el curso, conseguirás un **diploma acreditativo** de la realización del curso.

¡Contacta con nosotros y te informaremos!



955 10 01 25



627 85 76 96



hola@miscursosyformacion.com